



Educación Física y Salud
 Colegio Manso de Velasco
 Jonathan Altamirano
 Giannina Escanilla

Nombre: _____

#YOMEMUEVOENCASA

Actividad: Tabla de registro - preguntas

1.- Completa el cuadro según las indicaciones en la guía anterior.

*FC inicial: Antes de iniciar el calentamiento - *FC final: Inmediatamente terminada la rutina antes de la vuelta a la calma.
 *ppm: pulsaciones por minuto. (recomendable tomar en 15 segundos y multiplicar por 4)
 *Escala de borg: intensidad del esfuerzo 1-10

CUADRO DE REGISTRO RUTINA DE ENTRENAMIENTOS SEMANAL					
	LUNES	MÉRCOLES	VIERNES	(DÍA OPCIONAL)	EJEMPLO
Calentamiento					✓
Desarrollo					✓
Vuelta a la calma					✓
FC inicial (ppm)					53 ppm
FC final (ppm)					120 ppm
Escala de Borg					5 me voy cansando
Fecha					06 abril
Firma Apoderado					

2.- ¿Logré desarrollar la rutina completa sin problema? En caso contrario, explique cuales fueron las complicaciones.

3.- ¿Experimento alguna respuesta corporal una vez terminada la rutina de ejercicios?

(Cansancio muscular- sudor – sed- enrojecimiento de la piel, aumento de los latidos del corazón, dificultad al hablar etc.)



Encierra en un círculo la carita que te represente emocionalmente al realizar la rutina



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl